

# ZDRAVJE ZA VSE

Zavod za zdravstveno varstvo Koper  
Istituto per la tutela sanitaria di Capodistria



Vsak je svojega zdravja kovač

Leto 3/ št. 1 / 2013

Vojkovo nabrežje 4/a | 6000 Koper/Capodistria | tel. +386 5 66 30 800, fax +386 5 66 30 808 | e-pošta info.zzykp@zzy-kp.si | www.zzy-kp.si

## KOLEDAR DOGODKOV

1. januar,  
SVETOVNI DAN  
MIRU

EVROPSKI TEDEN  
PREPREČEVANJA  
RAKA  
MATERNIČNEGA  
VRATU

31. januar,  
SVETOVNI DAN  
BREZ CIGARETE

*Spoštovane prebivalke in spoštovani prebivalci zdravstvene regije Koper!*

*Ob začetku novega leta vam želimo predvsem veliko zdravja in pozitivne naravnosti.  
Hkrati pa vam želimo prijetno branje novic, priporočil in nasvetov za varovanje vašega in našega skupnega zdravja!*

*Ekipe mesečnika »Zdravje za vse«*

## TEMA MESECA

### ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG V LETU 2013

Manica Remec

V letu 2013 bomo v mesečniku »Zdravje za vse« poleg aktualnih novic, primerov dobre prakse in napovedi dogodkov v naši regiji posebno pozornost namenili varovanju zdravja z vidika preventivne srčno-žilnih bolezni in priporočil »proti raku«.

V rubriki »zdrav življenjski slog« bomo predstavili 11 priporočil proti raku – evropski kodeks, izpostavili ključne varovalne dejavnike za zdravje srca in ožilja oz. varovalne dejavnike, ki nam omogočajo zdrav življenjski slog, in opozorili na ključne dejavnike tveganja.

Epidemiološki podatki nam jasno kažejo, da so najpogostejši vzrok smrti v Sloveniji prav bolezni srca in ožilja, takoj za njimi pa rakava obolenja. Skupni imenovalac za zmanjševanje in preprečevanje teh bolezni je **zdrav življenjski slog**. Nasprotno pa je nezdrav življenjski slog (in s tem številne razvade) dejavnik tveganja oz. ključni vzrok za nenalezljive kronične bolezni, med katere sodijo: bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen, debelost, bolezni in obolenja gibalnega aparata, osteoporoza in druge. Te bolezni so tako v razvitem svetu kot tudi v državah v razvoju vzrok zgodnje obolevnosti, nezmožnosti dela, invalidnosti, slabše kakovosti življenja in umrljivosti. Povzročajo bolečine in nesposobnost za normalno življenje, kar lahko traja leta, pa tudi desetletja. Te bolezni predstavljajo veliko breme ne le za vsakega posameznika/-co, ki se s tovrstnimi boleznimi spopada, temveč tudi za njegove/-ne ožje svojce, za zdravstveni sistem, državno blagajno in svet nasploh.

Današnji način življenja nam po eni strani omogoča hitrejši in učinkovitejši opravljanje določenih nalog, prehajanje z enega konca sveta na drugega, povezovanje, medsebojno komuniciranje, po drugi strani pa nas omejuje in vedno bolj odtuja od našega bistva, od soljudi, od sožitja z naravo.

Sodobni človek je v nenehni tekmi s časom, hrepeni po materialnih dobrinah, ujet je v »suženjstvo potrošništva«, vse pogosteje je v stanju večje ali manjše telesne ali duševne napetosti in pozablja nase, na svoje celostno (fizično, duševno, duhovno, čustveno,

osebno in družbeno) in uravnoteženo zdravje in s tem na pravo kakovost svojega življenja.

Sodobni način življenja neredko botruje številnim razvadam, kot so npr. kajenje, pretirano pitje alkohola, telesna nedejavnost, nezdrava prehrana, stres itd. Če k temu prištejemo še pomanjkanje znanja in zavedanja o škodljivosti razvad ter nezadostno motivacijo in spretnosti za uresničevanje zdravega življenjskega sloga, so zgoraj navedene bolezni skorajda neizogibne.

Zdravje omogoča posamezniku in družbi produktivno, ustvarjalno življenje in izrazi človeka v vsej njegovi veličini od rojstva do smrti. Vse, kar v življenju delamo, doživljamo, vse, za kar si prizadevamo, se neposredno ali posredno odraža na našem zdravju in počutju. Prav zato je izjemnega pomena naš odnos, ki ga imamo do zdravja, ki hkrati odraža tudi odnos do življenja in do nas samih.



Zdravje ne sme biti ali postati cilj našega življenja, pač pa vir oz. sredstvo za vsakdanje ustvarjalno življenje. Zato želimo z napovedano rubriko pozornost ponovno usmeriti na zdrav življenjski slog in na varovalne dejavnike. Želimo spomniti in opomniti, da mora vsakdo prevzeti aktivno vlogo v procesu povrnitve, ohranjanja in krepitev lastnega zdravja.

## AKTUALNO

### ZIMA, ZIMA BELA – napotki za ravnanje v mrzlem vremenu

Zimske razmere, ki so nam že v začetku decembra prejšnjega leta prinesle radosti in hkrati tudi številne težave (spomnimo se le kaosa na primorski avtocesti), terjajo od vsakega posameznika pravilno ravnanje v skrbi za lastno zdravje in varnost. Pri tem velja izpostaviti zlasti nekatere skupine ljudi:



- otroke do 4. leta starosti;
- starejše po 75. letu;
- nekatere kronično obolele osebe (z obolenji srčno-žilnega sistema, dihal);
- ljudi z duševnimi motnjami;
- ljudi, ki opravljajo delo na prostem;
- ljudi, ki živijo v neustreznih bivalnih razmerah, in brezdomce.

Kadar so temperature izredno nizke in še posebej, če piha tudi veter, se zadržujte v zaprtih prostorih. Zunaj bodite čim krajši čas in upoštevajte naslednje napotke:

- 1 Oblecite se v topla oblačila** in poskrbite, da oblačila ne bodo vlažna. **Nosite kapo, šal, rokavice in vodoodporno obutev.** Obleka v številnih slojih bo učinkoviteje ohranjala vašo telesno temperaturo. Volnena in svilena oblačila ter oblačila iz nekaterih umetnih materialov so toplejša od bombaža. Vrhnje oblačilo (plašč, jakna itd.) naj ne prepušča vetra. Poskrbite, da so oblačila suha, kajti vlažna oblačila hitro ohladijo telo. Tudi potenje hitro odvaja telesno temperaturo, zato bodite pozorni, da vam ni prevroče.
- 2 Bodite pozorni na mrazenje.** Če vas mrazi, pojdite v toplel prostor.
- 3 Če imate kronično srčno obolenje,** povišan krvni pritisk, astmo ali kronično obstruktivno pljučno bolezen, se izogibajte telesnim naporom. Mraz pomeni dodatno obremenitev za srce in lahko povzroči poslabšanje astme in kronične obstruktivne pljučne bolezni. Če morate opravljati telesno aktivnost (odstranjevanje snega ipd.), se toplo oblecite in delo izvajajte počasi.
- 4 Če imate zdravila** (npr. olajševalce pri astmi), jih nosite s seboj.
- 5 Izogibajte se ledenim površinam.** Hoja po ledu je izredno nevarna. Zelo so pogoste poškodbe zaradi padca na poledenelih poteh, stopnicah in cestah. Poskrbite, da so poti v okolici vašega doma posute s soljo in peskom.
- 6 Poskrbite za varnost med rekreacijo.** Kadar se odpravljate na izlet, obvestite sorodnike ali prijatelje. Priskrbite si primerno opremo. Premišljeno načrtujte izlet in se izogibajte preutrujenosti. Ne uživajte alkohola.
- 7 Dojenčki** ne smejo spati v hladnih prostorih. Poskrbite, da bo vaš dojenček oblečen v topla oblačila in zagotovite primerno temperaturo prostora.
- 8 Če ste starejši od 65 let,** redno preverjajte temperaturo v vašem domu. Pri starejših sosedih in znancih preverite, če so njihova stanovanja primerno ogreta.

Hkrati se moramo zavedati, da smo neugodnim učinkom mraza, ki lahko privedejo do podhladitve telesa in omrzlin, še posebej izpostavljeni v primeru:

- **Podhranjenosti.** Telo za vzdrževanje telesne temperature potrebuje veliko energije, zato je pomemben zadosten vnos hranil.
- **Pretiranega telesnega napora.** Zmeren telesni napor je koristen, saj povečuje nastajanje telesne toplote. Vendar med naporom telo porablja energijo, ki bi jo sicer potrebovalo za vzdrževanje telesne temperature, zato pretiran telesni napor v nizkih temperaturah lahko povzroči zdravstvene težave.
- **Uživanja alkoholnih pijač in drugih snovi s psihičnimi učinki.** Obstaja



nevarnost, da ne občutimo mraza in ne zaznamo znakov podhladitve.

- **Starejši ljudje** počasneje proizvajajo toploto zaradi počasnejše presnove in manjše telesne aktivnosti.
- **Dojenčki, mlajši od enega leta starosti,** hitreje izgubljajo toploto. Poleg tega jo tudi manj učinkovito proizvajajo.
- Ljudje, ki imajo težave s **krvnimi žilami in oslabljenim krvnim obtokom,** so bolj izpostavljeni nastanku omrzlin.

Na spletni strani Inštituta za varovanje zdravja RS si lahko več preberete tudi o nasvetih glede gibanja majhnih otrok na prostem.

Vir: Inštitut za varovanje zdravja RS. Napotki za ravnanje prebivalcev v mrzlem vremenu. Dostopno na: <http://www.ivz.si>.

## UPORABNO

### ABECEDNIK ODPADKOV – Pomoč pri ločevanju odpadkov



Mojca Pečar

Komunala Koper je na svoji spletni strani <http://www.komunala-koper.si/> objavila posebno aplikacijo Abecednik odpadkov, s katero lahko občani preverjajo, ali pravilno ločujejo odpadke. Uporaba aplikacije je enostavna, saj uporabnik v posebno okence enostavno vnese vrsto odpadka in dobi odgovor, v katero kategorijo ta odpadek spada. S pomočjo Abecednika odpadkov boste izvedeli, ali odpadki sodi med papir in karton, embalažo, steklo, biološke odpadke, med preostanek odpadkov, na zbirni center, v zabojnik za oblačila ali pa se ga morda lahko odda na dan, ko poteka akcija za kosovne odpadke (spomladi in jeseni z dopisnico »od vrat do vrat«) ali akcija za oddajo nevarnih odpadkov (s premično zbiralnico jeseni in spomladi). Ker se na Komunali Koper zavedamo, da vsi občani ne uporabljajo računalnika, smo se v podjetju odločili tudi za tiskano obliko Abecednika odpadkov.



Abecednik odpadkov bodo na dom prejela vsa gospodinjstva Mestne občine Koper ter vsi vrtci, šole in druge javne institucije. S to novostjo želimo občanom na nekoliko drugačen način približati ločevanje odpadkov.

## NAPOVEDNIK

...Na **Zavodu za zdravstveno varstvo Koper** bo v **Evropskem tednu preprečevanja raka materničnega vratu** tiskovna konferenca. V sodelovanju z državnim programom **ZORA** (preventivni program za odkrivanje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb na materničnem vratu) bomo predstavili ključne aktivnosti in rezultate programa ter poudarili pomen in učinke preventive na tem področju. Podrobnejše informacije bodo dostopne na spletni strani zavoda.

**Vabljeni/-e!**

Novice Zdravje za vse so brezplačni mesečnik, dostopen na spletni strani ZZV Koper: <http://www.zzv-kp.si/strokovni-nasveti-in-priporocila-mesecna-publikacija-zdravje-za-vse/>  
 Zdravje za vse | Prav tako so novice dostopne v vseh informativnih točkah zdravstvenih domov in bolnišnic v zdravstveni regiji Koper. | Izdajatelj: Zavod za zdravstveno varstvo Koper, Vojkovo nabrežje 4a, 6000 Koper | Odgovorna oseba: Milan Krek | Glavna in odgovorna urednica: Manica Remec | Sodelavci: Lijana Petruša, Živa Žerjal, Ines Kvaternik | Oblikovanje koncepta: Slavica V. Okorn | Oblikovanje in priprava: SkupinaOpusDesign® | Lektoriranje: Martina Jelušič | Naklada: 1000 izvodov